

Питание, предоставляемое беременным женщинам по программе WIC

Питание, предоставляемое по программе WIC, помогает удовлетворить ваши потребности в питательных веществах в период развития вашего будущего ребенка.

Что вы получаете

Злаки

- 36 унций злаковых хлопьев с добавлением железа
- 1 фунт - хлеб из цельной пшеничной муки, шелушенный рис **или** лепешки «тортиллас» из цельной пшеничной муки **или** нечерственеющие лепешки из кукурузной муки

Фрукты и овощи

- Три банки по 46 унций **или** три контейнера по 12 унций замороженного сока, обогащенного витамином С
- Чек на 8 долл. для покупки фруктов и овощей

Молочные продукты

- 4,5 галлона молока (от снятого до 2%-го)*
 - Банку 12 унций маложирного концентрированного молока
 - 1 фунт сыра
- *Вместо молока может быть предложено соевое молоко или тофу

Белки

- 1 дюжина яиц
- 18 унций арахисовой пасты
- 1 фунт сухих бобов **или** четыре банки по 16 унций бобов (фасоль, пинто, гарбанзо **или** красные)



Потребляйте
предоставляемые WIC
пищевые продукты
для поддержания
здоровья,
как своего,
так и ребенка

Питание для детей по программе WIC

Пищевые продукты по программе WIC помогают удовлетворить потребности вашего ребенка в питательных веществах.

Что получает ваш ребенок

Злаки

- 36 унций злаковых хлопьев с добавлением железа
- 2 фунта - хлеб из цельной пшеничной муки, шелушенный рис **или** лепешки «тортиллас» из цельной пшеничной муки **или** нечерственеющие лепешки из кукурузной муки

Фрукты и овощи

- Две бутылки по 64 унции замороженного сока, обогащенного витамином С
- Чек на 6 долл. для покупки фруктов и овощей

Молочные продукты

- 3 галлона молока*
Дети моложе 2 лет получают цельное молоко
Дети старше 2 лет получают маложирное молоко (от снятого до 2%-го)
 - Банку 12 унций маложирного концентрированного молока
 - 1 фунт сыра
- *С разрешения врача вместо молока может быть предложено соевое молоко или тофу

Белки

- 1 дюжина яиц
- 18 унций арахисового масла **или** 1 фунт сухих бобов **или** четыре банки по 16 унций бобов (фасоль, пинто, гарбанзо **или** красные)

Missouri WIC 

Работайте, чтобы обеспечить наилучшие возможности для всех равных возможностей / с необходимыми группами. Услуги предоставляются на не дискриминационной основе. Чтобы получить дополнительную информацию в той публикации для лиц с ограниченными возможностями, свяжитесь с отделом Департамента здравоохранения и обслуживания пожилых людей. Миссури по тел. 573-751-6204. Линия для глухих и лиц с дефектами речи 1-800-735-2966. Голосовая связь: 1-800-735-2466. WIC-1 067 Russian (09-09)